

政 \ 法 \ 高 \ 等 \ 院 \ 校 \ 教 \ 材

政法体育

主编

刘兆杰

曹凤梅 柴家林

河南科学技术出版社

政法高等院校教材

政法体育

主 编:刘兆杰 曹凤梅 柴家林
副主编:郝翔鹰 王 平 刘国同
杜纪锋 邵 月

河南科学技术出版社

政法高等院校教材

政法体育

主编:刘兆杰 曹凤梅 柴家林

副主编:郝翔鹰 王平 刘国同 杜纪锋 邵月

责任编辑:王来玉

形象设计:宋宇红

河南科学技术出版社出版发行

郑州市农业路73号

邮政编码:450002 电话:(0371)5737028

河南新丰印刷有限公司印刷

开本:850×1168 1/32 印张:23 字数:576千字

1999年9月第1版 1999年9月第1次印刷

印数:1-6000

ISBN7-5349-2242-9/G.685

定价:23.60

前 言

体育是社会文化的组成部分,而学校体育则是国家教育的重要组成部分。目前,一般高校和军事院校已有适合他们专业特点的体育教材,而至今尚未形成适合政法院校特点的体育教材。政法院校有自己的鲜明特色,这种特色是由政法工作的性质所决定的。从政法院校学生所从事的专业特点出发,在政法院校的教育中体育应高于一般高校对体育的要求。特别是在改革开放经济快速发展的今天,社会不安定因素促使政法人员不但要有较高层次的专业理论知识,而且还须有强健的体魄和对敌搏斗的技能,在这种情势下,政法院校的体育教学就显得更为重要。为了使政法院校的体育教学更加适应学生专业的特点和今后所从事的工作要求,我们参照有关体育教学大纲和教材,结合教学的实际,试编了《政法体育》一书。该书理论丰富,职业特点突出,具有较高的实用价值,是政法院校学生比较理想的教科书,也是其他院校学生、行政工作人员和广大人民群众强身健体、搏斗擒敌所必备的参考书。参加本书编写的作者大多是多年来从事体育教学和研究的教师。本书由刘兆杰、曹凤梅、柴家林任主编;郝翔鹰、王

平、刘国同、杜纪峰、邵月任副主编；参加本书编写的还有（按姓氏笔画排列）王勇、刘鹏启、刘振良、刘海富、李国芳、吴尚、杨小卫、胡玉玺、徐坤。本书初稿写出后，正副主编分别修改，最后由主编统一修改和定稿。本书在编写过程中得到了有关院校的大力支持和参阅了有关资料，在此一并致谢。

本书作者为编此书虽然尽了各种努力，但由于作者水平所限，书中错误缺点难免，敬请专家、读者匡正。

编者

1999年9月9日

目 录

体育理论

第一章 体育理论综述	(1)
第一节 体育的起源和发展	(1)
第二节 体育的目的与任务	(4)
第三节 高校体育的目的与任务	(7)
第四节 政法院校体育的目的与任务	(10)
第五节 体育锻炼	(11)
第六节 世界体育组织机构简介	(42)

普通体育

第二章 田径运动	(48)
第一节 田径运动的概述	(48)
第二节 跑	(53)
第三节 跳跃	(69)
第四节 投掷	(88)
第五节 田径运动竞赛规则	(95)
第三章 篮球	(102)
第一节 篮球的起源与特点	(102)
第二节 基本技术和练习方法	(103)
第三节 基本战术及练习方法	(120)
第四节 篮球比赛的方法、主要规则	(133)
第四章 排球	(138)
第一节 排球运动的起源与特点	(138)
第二节 排球基本技术及练习方法	(139)
第三节 排球战术	(154)
第四节 排球运动竞赛规则	(163)

第五章 足球	(167)
第一节 足球的起源与特点.....	(167)
第二节 基本技术和练习方法.....	(167)
第三节 足球运动战术.....	(196)
第四节 足球运动竞赛规则.....	(200)
第六章 乒乓球	(206)
第一节 乒乓球的打法及分类.....	(207)
第二节 乒乓球运动技术.....	(208)
第三节 乒乓球运动战术.....	(219)
第四节 乒乓运动竞赛规则.....	(222)
第七章 网球	(226)
第一节 网球运动技术.....	(226)
第二节 网球运动战术.....	(229)
第三节 网球运动竞赛规则.....	(230)
第八章 羽毛球	(234)
第一节 羽毛球运动基本技术.....	(234)
第二节 羽毛球运动战术.....	(241)
第三节 羽毛球运动竞赛规则.....	(242)
第九章 体操	(244)
第一节 技巧.....	(245)
第二节 单杠.....	(249)
第三节 双杠.....	(256)
第四节 支撑跳跃.....	(262)
第十章 游泳	(267)
第一节 蛙泳.....	(268)
第二节 爬泳(自由泳).....	(276)
第三节 仰泳.....	(280)
第四节 蝶泳介绍.....	(284)

第五节 游泳卫生和安全知识·····	(286)
--------------------	-------

职业体育

第十一章 擒拿格斗·····	(290)
----------------	-------

第一节 基本知识·····	(290)
第二节 散打技术·····	(310)
第三节 擒拿技术·····	(377)
第四节 警械的使用·····	(413)
第五节 搜身和夺凶器·····	(435)
第六节 套路练习·····	(454)
第七节 辅助练习·····	(477)

第十二章 手枪射击·····	(488)
----------------	-------

第一节 枪械常识·····	(488)
第二节 机械的名称、用途和工作原理·····	(489)
第三节 分解结合·····	(493)
第四节 预防和排除故障·····	(495)
第五节 枪械的日常维护和保养·····	(499)
第六节 射击原理·····	(500)
第七节 射击动作·····	(504)

第十三章 车辆驾驶·····	(514)
----------------	-------

第一节 摩托车驾驶·····	(514)
第二节 摩托车的基本构造及功能·····	(516)
第三节 摩托车主要操作部件的作用和使用方法·····	(517)
第四节 摩托车的驾驶技术·····	(520)
第五节 摩托车常见故障与排除·····	(528)
第六节 汽车驾驶·····	(530)
第七节 汽车的基本驾驶技术·····	(535)
第八节 汽车常见故障及排除方法·····	(537)

娱乐体育

第十四章 健美操与体育舞蹈	(540)
第一节 健美操	(540)
第二节 国际标准交谊舞	(598)
第十五章 身体娱乐活动	(622)
第一节 轮滑	(622)
第二节 保龄球	(631)
第三节 毽球	(638)
第四节 台球	(648)
第五节 迪斯科	(658)
第六节 拔河	(670)
第七节 旅游	(674)
第十六章 智力娱乐活动	(678)
第一节 中国象棋	(678)
第二节 国际象棋	(685)
第三节 围棋	(697)

体育理论

第一章 体育理论综述

第一节 体育的起源与发展

体育在人类社会形成是有其历史发展过程的,它是随着生产力的发展而产生并发展起来的。人类社会的发展史也是体育的发展史。

体育最早的源头应追溯至人类史前的氏族公社制社会。由猿到人,劳动起了决定作用。正如恩格斯所说:“劳动创造了人本身”。为了获得生活资料和保卫自身安全,原始人类必须经常与自然灾害和野禽猛兽作斗争,要求人们学会走、跑、跳跃、攀登、爬越、投掷、游泳等多种活动技能。人们在劳动中的这些活动技能,也是体育活动的萌芽和雏形。原始形式的体育就是这样自然而然地孕育在原始的生产劳动之中,随着生产工具的改进和技能的发展,为体育的产生进一步创造了前提条件。同时,原始人必须一代代地传授他们的技能和经验,从而逐渐产生了人类社会最早的教育——劳动教育。该教育中包含着许多体育因素,这表明,在原始社会的劳动教育中已经首开了一支体育教育的源头;在氏族公社后期,出现了原始战争,随之军事教育应运而生。在原始战争和军事教育中,又开出一支军事体育先河;原始人征服自然的能力很小,对自然现象迷惑不解,认为万物有灵,他们即崇拜自然,又崇拜祖先。经常从事一些宗教和祭祀活动,利用舞蹈、游戏和竞技表达信仰。在原始的宗教和祭祀活动中,涓涓滴滴出现的这股体育小泉,就是后世祭祀竞技的渊源。在古埃及祭祀体育表演以及古希腊的奥林匹克运动会无不来源于此;在氏族公社时期,文化艺术有了重要发展,人

们开始从事一些文化娱乐活动。这些原始的文化娱乐活动,便是后世的娱乐体育之源;原始社会人们生存条件恶劣,造成许多病患。他们在同疾病斗争中,逐渐积累了一些经验,这就是原始的医学。原始医学中以医疗疾病,增进健康为目的的保健活动,是医疗体育的渊源,也是体育产生有其生物学原因的例证。综上所述,体育的产生是和生产劳动、劳动教育、军事体育、宗教祭祀及日常生活密切相关的。体育的产生不是一源而是多源,生产劳动是体育产生的主要源泉,但不是唯一源泉。

体育是随着人类社会的发展而发展,并逐步形成了专门的体系。体育形成专门的体系是和人们对它在增强体质中的特殊作用认识深化分不开的,同时与教育的发展也密切相关,自从有了阶级社会以来,统治阶级通过控制体育的制度、方针,使之符合本阶级的意志,为本阶级政治经济服务,因此体育具有明显的阶级性。

在世界史上,古埃及是最早建立奴隶制的国家之一,产生了世界上最早的奴隶社会体育。我国古代体育内容丰富,水平较高,在世界体育史上占有重要地位。其中足球,导引和武术,发展更为完善,最具民族特色,国际影响也比较广泛。在欧洲,奴隶社会的体育最为丰富。奴隶社会体育主要内容有早期的体育活动、雅典的体育教育、斯巴达的尚武教育、以及古代奥林匹克运动会。古罗马兴起之后的前期,在对外扩张的战争背景下,军事体育比较兴盛。后期,随着贵族的腐化,体育走向衰败,出现了极其残忍的角斗活动。

公元476年,日耳曼人灭掉了西罗马帝国,从此,西欧进入了封建社会。在西欧封建社会里,基督教势力强大,推行蒙昧主义、禁欲主义,阻碍了民间和学校体育的发展,但在世俗封建主子弟中施行了骑士教育,重视军事体育,以维护封建阶级的统治。

进入资本主义社会后,特别是十四至十八世纪,欧洲的文艺复兴,宗教改革和启蒙运动在意识形态领域里打击了封建教会。新兴资产阶级学者在革新教育过程中,初步提出了近代体育思想,并进

行了一些实施近代体育的实验活动。近代体育随着资本主义的发展,首先在欧洲兴起。当时,有三个国家对体育的发展起了奠基作用。这就是德国的体操、瑞典的体操和英国的户外活动。其中德国体操对学校体育体系以及理论作出了重大贡献;瑞典体操在世界体育理论体系上作出了巨大贡献,其影响之大,官办之早,流传之广(它通过日本传到中国),科学性之强大大胜过了德国体操;而现代世界上的田径、球类和水上运动都基本上是在英国户外运动的基础上形成的。

在近代体育活动中,出现了工人阶级的体育组织和体育活动。同时,奥林匹克运动会的恢复和发展也是一件相当重要的大事。

东欧俄国,在列宁领导的十月革命之后,建立了苏维埃国家,开创了社会主义的体育,这是世界体育史上具有划时代意义的一件大事。苏联社会主义体育发展壮大,成为世界体育强国。苏联解体之后,各共和国的体育还是具有较强的实力。欧洲其它国家在基础上继续发展,影响着世界体坛。

美洲的美国,体育多由欧洲传入,经过美国人民的创新和发展,逐步兴旺发达起来,是世界体育霸主之一。其中,篮球和田径两项最为兴旺,最有影响。南美巴西的足球最为著称,曾经三次夺得世界足球锦标赛冠军,在1994年美国第十五届世界杯足球锦标赛上再次夺魁,成为世界上第一支四次捧杯的队伍。

在亚洲,中国体育在近几十年发展迅速,在篮球、排球、乒乓球、游泳、体操、围棋、武术等项目上占有重要地位,国际影响也比较广泛。印度体育由于受到宗教影响,不甚发达。但有一项与宗教修炼有关的瑜伽术,历史悠久,养生作用良好,现已流传于世界。日本人曾长期推崇武士道,它对日本体育的发展有很大的影响,在日本的各种体育活动中,传统的相扑和柔道比较兴盛,并富有民族色彩,日本人称相扑为“国技”,对它珍爱备至。

在非洲,近现代体育一般来讲比较落后。但是,非洲人有能走

善跑的传统。二十世纪六十年代以来,非洲中长跑运动崛起,雄风盖世,影响很大,成为非洲现代体育的代表。

澳洲的澳大利亚是个年轻的国家,水上运动兴盛,其中在世界上有影响的是游泳、冲浪和救生。

二十世纪六十年代以后,在世界体育中,勃然兴起了“大众体育”风潮,现已成为与奥林匹克运动并驾齐驱的第二股国际体育力量。

随着社会和生产的不断发展,科学技术和文化教育进步,世界各国体育也都迅猛发展,特别是现代体育的出现,竞技运动的发展,国际间体育交往的频繁,体育的内容和形式更加丰富多彩,方法更加科学,技术水平和运动成绩不断提高,体育日趋科学化、现代化。

第二节 体育的目的与任务

一、目的

体育的目的是增强人的体质,提高工作效率、丰富文化生活,培养良好的心理素质,提高竞技水平,融合各民族间的友情,为祖国的建设服务。

二、任务

(一)增强人的体质,锻练人的意志,增进人的健康,提高工作效率。

增强人的体质,是体育的首要任务。所谓体质,就是指人体的质量。是在先天遗传基础上和后天的劳动生活中所获得的人体生理机能与心理素质综合的、稳定的特征。

人的体质,先天的遗传是固定的,而后天的获得是可变的。后天的可变表现在生活条件、体育锻炼、劳动等条件的影响。在影响体质的多种因素中,科学的体育锻炼最具有积极有效的影响。

人的体质包括人的体格、机能、体能、适应环境能力、心理状态等。

体格是指人体的形态结构,包括身高、体重、体型等人体生长发育的状况。

体能是指人体的机能在活动中表现出来的能力。包括身体的基本活动能力(如走、跑、跳、投、爬、攀、举、搬等)。身体素质(如速度、灵敏、柔韧、耐力、力量等)。身体基本活动能力的高低,取决于身体素质的好坏。即身体素质好,活动能力则强,身体素质差,活动能力就弱。

机能是指人体的各个器官、各系统的生长发育与功能的好坏、强弱。也就是指人体八大系统(如运动系统、生殖系统、消化系统、循环系统、神经系统、排泄系统、内分泌系统、心血管系统)中各器官的生长发育和功能情况。

适应能力是指人体在适应外界环境时,对自然环境和社会环境的适应能力。对社会环境的适应能力是指个人在顺境与逆境的社会生活中的自我控制能力。对自然环境的适应能力是指个体对自然界中的气温、湿度、风力、气压以及对疾病的抵抗能力。

增强体质包括以下内容

1、促进体格强健

有机体的变化主要指细胞的繁殖和细胞间质的增加所造成的形态上的变化。而发育则包括有机体各器官系统在形态和机能上的变化。二者有区别又有联系,它们受遗传、营养和自然生长在发育阶段对有机体的影响,而体育锻炼能加速这个过程并使之更加完善。体型的改善和正确的身体姿势,可以促进人体外型的完美。端正的姿态、健美的体型,不仅能反映出一个人的气质,更能反映一个民族的气概和精神面貌,是精神文明的重要标志之一。同时,健壮的体格还是发展体能的物质基础。

2、全面发展体能

体能的发展通常与提高有机体机能的过程是一致的。例如发展了耐力素质,有机体的心血管系统、呼吸系统和肌肉工作持久性都得到发展。因此,全面发展体能也是促使有机体形态和机能协调发展的重要因素。同时,体能又是掌握完善的运动技能的必要条件。

3、提高有机体的适应能力

长期在各种气候和环境条件下(如严寒、酷暑以及风、雨、雪和空气稀薄等)进行锻炼,能改善有机体体温调节的机能,从而提高有机体对自然环境的适应能力。同时,由于体育锻炼能促进血液循环,加速新陈代谢,提高造血机能,因之就提高了对病毒、病菌的抵抗力以及对“文明病”的防治作用。

4、促使精力充沛,生命力旺盛

精神和身体是密不可分的。列宁说:“健全的精神 寓于健全的身体。”体质强壮,精力充沛,生命力旺盛,对一个人的精神状态具有重大影响。毛泽东在《体育之研究》一文中指出“身体健全,感情斯正”,而精神状态对身体健康也有重大作用。我国古代医书《内经素问》中就有“怒伤肝,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”之说,都是讲的不良情绪直接有伤于有机体的各器官。近年来,国内外医学上用体育锻炼调节心理以治疗疾病,改善精神状态所取得的显著成效,也都进一步说明了这个问题。

(二)普及体育的基本知识和基本技术

体育的基本知识和基本技术是人类在生产活动和体育锻炼中总结创造出来的财富。普及这些知识有助于人们正确认识体育锻炼的意义,促使人们积极主动地学习锻炼身体的方法,养成自觉锻炼身体的习惯,让人们学会健康的生活。

(三)提高运动技术水平,为国争光

提高运动技术水平,为国争光,关系到民族的昌盛与国家的荣誉,是国家体育的重要任务之一。它反映了国家的需要,人民的需

要和体育运动本身发展的需要。因为,国际间的体育比赛和各国之间的友谊交往,体育运动技术水平的高低,不仅反映了一个国家的体育状况,而且在某种意义上说,也是各国的经济、科技、文化教育发展水平和民族体质、精神面貌的标志,关系着一个国家在国际上的尊严。另外,体育促进了各国人民之间的友谊,振奋民族精神,鼓舞人民工作的热情,成为一个民族强大的精神力量。同时,高水平的体育比赛,也是丰富人们业余文化生活的一个重要内容。能起到激发人们积极主动地参加体育锻炼,推动群众体育活动的开展。人们通过观看体育比赛,能陶冶人们的情操,促进人们的身心健康,调节人的精神面貌。

(四)进行高尚的道德教育和意志品质教育

体育不仅影响着有机体,而且对人们有着多方面的教育作用。在体育运动中,个人之间、集体之间的行为关系复杂而且变化频繁,思维活动非常活跃,这就要求参加者要有与同伴协作,尊重裁判,尊重对方等道德作风。体育比赛具有激烈对抗的特点,这种对抗即是技术战术的对抗,也是参加者意志品质的较量。由鉴于此,在体育比赛中进行道德教育、意志品质教育是最好的手段之一。

第三节 高校体育的目的与任务

根据我国社会主义现代化建设事业的需要和当代大学生年龄、生理特点、体育功能及我国国情,我国高校体育的目的是:增强学生的体质,增进身心健康,传授体育知识,养成自觉锻炼身体的习惯,成为德才兼备、体魄强健的社会主义现代化事业的建设和接班人。

为了达到高校体育的目的,应实现下列基本任务:

一、增强学生体质,增进身心健康。

通过高校体育的各种实践来增强体质,增进健康是我国高校

体育的首要任务,也是我国社会主义现代化建设事业中,对当代大学生身体的基本要求,也是我国体育本质动能的正确反映。大学生正处在青年时期,生长发育日趋完善和稳定,生理机能和适应能力均发展到较高水平,也是性发育成熟、生命活动最旺盛,身心发展的关键时期。在这个时期里,通过体育教育,遵守作息制度,参与校园文化生活,重视营养卫生,积极参加体育活动,科学地进行身体锻炼,发展身体素质和基本活动能力,提高健康水平和对外界环境适应能力,抵抗疾病,促进大学生在校期间打下坚实的身体基础,这样才能有充分的精力保证学习和满足未来工作的需要。

二、掌握体育和卫生保健的基本理论知识、基本技术及养成自觉锻炼身体的习惯。

通过体育教学,向学生传授基本知识、基本技术,并使学生基本掌握。学会科学锻炼身体的方法和手段,养成自我体育意识和习惯,使其具有一定的运动能力,增强自行体育锻炼的积极性和自觉性,这是高等学校的重要任务。

体育基本知识包括:运动生理、运动解剖、锻炼原理,锻炼方法和原则,运动保健、自我监督和评价等方面的基本知识及常用体育项目的基本理论和技术,使学生能根据运动的客观规律,科学地进行锻炼,来增强学生体质,增进健康的同时,还必须获得日常生活,生产劳动和国防建设等实践中的基本活动能力。

锻炼习惯的养成,一是要对体育的意义和价值有正确的认识,二是对运动技术的掌握,这需要对该项目产生兴趣和爱好,能坚持长久,才能掌握该项目一定的运动能力。三是生理上形成生物规律,这需要建立合理的规章制度,如早操、课间操、课间活动、课外锻炼等,进行组织、动员、引导和督促、检查评比等,要常年坚持,形成条件反射,这是对大学生在校期间的生活质量的基本要求。

这些知识、技能、技术和习惯是大学生身心全面发展的个体需要,将来对他们毕业走向社会,以旺盛的精力加入社会主义现代化